

# आध्यात्मिक जीवनशैली आणि योगाचे स्थान



प्रा. राज सिन्नरकर

नामवंत योग अभ्यासक  
व योग शिक्षक

## आध्यात्मिक मार्गाचा मानवी जीवनातील दुःखाचा विनासायास संभ्रम उपाय

भारतीय ऋषी-मुनींनी हजारो वर्षांपूर्वी मनुष्यासाठी आदर्श अशी आध्यात्मिक जीवनशैली संशोधित केली होती आणि हजारो वर्षे टिकविली होती हे विशेष!

आजच्या मानव समाजाचे परिशिलण केले तर असे लक्षात येते की, आजचा मानव वैज्ञानिक संशोधनांच्या आणि त्यामुळे निर्माण झालेल्या सुखसुविधांच्या शिखरावर आरूढ असूनसुद्धा अधिक समस्याग्रस्त आहे. दुर्बलता त्याच्या जीवनात ओतप्रोत भरलेली आहे. शारीरिक आणि मानसिक व्याधी त्याच्या अस्तित्वालाच मगारमिठी घालून तसलेल्या आहेत.

दिनने आणि लाचारीने बरबरटलेले त्याची जीवन दुःखातिरेकाने टाहो फोडते आहे की, कुणीतरी मनोरपत्या: मनुष्य मनुत्रक्रुषींचे अपत्य असलेल्या मनुष्याला यातून बाहेर काढा, वाचवा.

जगातील आरोग्य संघटना (WHO) दरवर्षी जगभरातल्या मानवी आरोग्याचा लेखाजोखा मांडणारा अहवाल प्रसिद्ध करीत असते. WHO चे म्हणणे आहे की, इतिहासात कधी नव्हे इतके मानवी आरोग्य सध्याच्या काळात खालावलेले आहे, सम स्यांनी वेढलेले आहे. एखाद्या संसर्गजन्य रोगाला लाजवेल इतक्या वेगाने मनोकारीक विकार (Pyscosoroecitis Diseases) जगात पसर आहेत. नैराश्य Depression या भयानक मानसिक विकाराने जगातील तरुणाईला ग्रासले आहे. सध्या जगात झोपेच्या गोळ्या (Sleeping Pills) हा Best Selling Drug ठरला आहे. मानवाचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आध्यात्मिक आरोग्य धोक्यात आले आहे.

थोडासा सूक्ष्मात जाऊन विचार करावा लागेल की, या सर्व परिस्थितीच्या, समस्येच्या मुळाशी काय आहे? याला नक्की कोणते कारण जबाबदार आहे? याच्या मुळाशी असलेल्या घटकांची निश्चिती करून त्या घटकांचे समूळ उच्चाटन करावे लागेल.

प्राचीन भारतीय महर्षींनी शेकडो वर्षे अतोनात मेहनत करून एक महत्त्वाचा आध्यात्मिक सिद्धांत माणसा-माणसांमध्ये रुजवला होता, तो म्हणजे मी परमात्म्याचा अंश आहे, मी आत्मस्वरूप आहे.

**I am the soul!** मंत्रैवांशी जीव लोकं ।

हे शरीर म्हणजे माझ्या आत्म्यावरील एक तात्पुरते आवरण आहे. शरीर हा माझ्या आत्म्याला मिळालेला Rental Flaas आहे. मृत्यूसमयी माझ्या आत्म्याचे फक्त देहांतर होणार आहे, आत्मा अविनाशी आहे, तो शाश्वत व नित्य आहे, त्याचा कधीही अंत होत नाही.

कठोपनिषदात लिहिले आहे -

नजायते म्रियते वा विपश्चित्

नायं कुतश्चिन्न लभूत कश्चित् ।

अयो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणे

नहन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ १-१-१८ ॥

हा ज्ञानी आत्मा जन्मत नाही किंवा हा कधी काळी कोणापासून झाला असेही नाही. हा जन्म नसणारा, सतत असणारा (नित्य), चिरंतन टिकणारा (शाश्वत) आणि अतिप्राचीन आहे. शरीर मारले तरी हा मारला जात नाही. आत्मस्वरूपाबद्दल असलेली हीच समानता ज्याला जे. कृष्णमूर्ती Conciousness किंवा Perfect awareness म्हणतात. जर मानवाच्या जीवनशैलीच्या गाभ्यामध्ये उपस्थित असेल तर त्याचे संपूर्ण जीवनच बदलून जाते. हीच आध्यात्मिक जीवनशैली सोप्या मानवी जातीला अनेक समस्यांपासून दूर ठेवले होते. मानव गतकाळात अधिक आनंदी, अधिक प्रसन्न, अधिक आरोग्यसंपन्न जीवन जगत होता. त्याचाच हा शास्त्रशुद्ध सैद्धांतिक पुरावा आहे.

महर्षी पतंजलींनी समाधीपाद प्रकरणात योगाची योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । (पा.यो. सूत्र १-३)

योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध करणे होय.

आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांनी संशोधनातून सिद्ध केले आहे की, मानवी मनात दिवसभरात म्हणजेच २४ तासांत सुमारे साठ हजार विचार येतात आणि जातात. यातील असंख्य विचार मनुष्य पुन्हा पुन्हा आळवतो, विचारांची पुनरावृत्ती करीत असतो, त्यामुळे त्याचे ..... एकावर एक थर चित्तामध्ये साठतात, याच वृत्ती. वृत्ती या क्लेश निर्माण करणाऱ्या असतात. त्यांच्यामुळे त्रास होतो हे क्लेशही प्रकारचे असतात.

अविद्या अस्मिता राग, द्वेष, अभिनिवेश भ्रंशः । (पा.यो. सूत्रे)

या कोशांच्या प्रसुप्त । तनुविभिन्न । उदार अशा उत्तरोत्तर क्लिष्ट होत जाणाऱ्या अवस्था असतात. त्यामुळे मानवी जीवन दुःखमया समस्याग्रस्त होते. पतंजली हे मानवी मनाचे सूक्ष्म अंतर्वैज्ञानिक आहेत, त्यामुळे या चित्तवृत्तींचा निरोध कसा करायचा तेसुद्धा समजवतात,

महर्षी म्हणतात-

अभ्यास वैराग्याभ्याम् तन्निरोधः । (पा. यो. सूत्रे)

अभ्यास आणि वैराग्य या दोन उपायांनी चित्तवृत्तींचा निरोध करता येतो. आता परत प्रश्न उभा राहतो की, अभ्यास म्हणजे काय? आपण समजतो तसा अभ्यासाचा अर्थ नाही. पतंजलींना अभिप्रेत असलेला अभ्यासाचा अर्थ नाही.

पतंजलींना अभिप्रेत असलेला अभ्यासाचा अर्थ वेगळा आहे. चित्तामध्ये दोन वृत्ती एकाच वेळेला कधीच उसळत नाहीत. एक चित्तवृत्ती तिच्या तीव्रतेनुसार उसळते आणि यशावकाश तिचा उपशम होतो आणि मग दुसरी चित्तवृत्ती तिच्या तीव्रतेनुसार उसळते. या दोन चित्तवृत्तींमध्ये काळाचा थोडासा अवकाश असतो, त्याला शून्यावकाश म्हणता येईल. या अवकाशात चित्तात कोणतीच वृत्ती असत नाही. सतत योगसाधना करून हा अवकाश वाढविता येतो यालाच महर्षी पतंजली अभ्यास असे म्हणतात. असा अभ्यास दीर्घकाळ केल्यामुळे चित्तवृत्तींच्या मधला अवकाश वाढतो व योगसाधकाला चित्तवृत्तीनिरोधाच्या दिशेने जाता येते.

असा अभ्यास करीत असताना बाह्यइंद्रिये सतत विषयांच्या मागे धावतील तर

चित्तवृत्ती निरोधाच्या या अभ्यासात अडथळे उत्पन्न होतील व अभ्यास होणार नाही. म्हणून पतंजली मुनी सांगतात की बाह्य विषयांच्या बदल चित्तात अनासक्ती निर्माण केली पाहिजे व हेच 'वैराग्य' आहे.

जसा पक्षी किंवा विहंग आकाशात दोन्ही पंखांच्या सहाय्याने मुक्त विहरतो, एकाच पंखाच्या सहाय्याने रडू शकत नाही, त्याचप्रमाणे जीवनाच्या विहंग योगाच्या आकाशात मुक्त विहार करण्याकरिता अभ्यास व वैराग्य या दोन्ही पंखांची नितांत आवश्यकता आहे.

तपस्वी योगमहर्षींनी वृत्तींचा निरोध करणारी जीवनशैली संशोधन करून विकसित केली होती व ती सामान्य माणसाला जास्तीत जास्त निसर्गाच्या प्रकृतीच्या नियमांचा अवलंब करणारे, निसर्गानियमांचे पालन करणारे दैनंदिन जीवन माणसाला जगायला शिकवले होते.

प्रातःकाली सूर्योदयापूर्वी, ब्राह्ममुहूर्तावर उठावे, त्यानंतर भूमातेला वंदन करून तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेल्या पयाचे म्हणजे पाण्याचे सेवन करून मग प्रातर्विधीला जाणे निखारण विधी, मुख प्रक्षालन विधी, स्नानसंध्या, उपासना विधी, न्याहारीनंतर दैनंदिन काम, भोजन असे करित करित सूर्यास्ताला भोजन व मग उपासना करून लवकर निद्रेच्या अधिन करावे.

ही सर्व जीवनशैली निसर्गनियम पाळणारी होती, योग सिद्धांतांचे आचरण करणारी होती. याशिवाय मनुष्याने त्याच्या वैयक्तिक जीवनात, कौटुंबिक जीवनात व सामाजिक जीवनात कसे वागायचे यासाठी सम नियम पालनाचा आग्रह त्याच्या जीवनशैलीत बसविला होता. त्यामुळे प्रयत्नपूर्वक वृत्तीनिरोधाच्या दिशेने तो मार्गक्रमणा करू शकतो. मोक्षप्राप्ती करणे हे त्याच्या जीवनाचे ध्येय होते. अभ्युदय आणि निःश्रेयस हे दोन्ही साध्य तो प्राप्त करित होता, मनुष्याचे जीवन फार वैज्ञानिक प्रगती नसतानासुद्धा सुखी आणि समृद्ध होते असेच म्हणावे लागेल.

माणूस माणसाशी जोडला जात होता आणि असा मनुष्य परमात्म्याशी जोडला जाण्याचे प्रयत्न देखील करू शकत होता. हाच त्याच्या आध्यात्मिक जीवनातील योग होता. आपल्याला जर पुन्हा सुखी समृद्ध प्रसन्न जीवन जगायचे असेल तर ही इतिहासाचे सुवर्णपाने पुन्हा उतरावी लागतील आणि गतकाळातील ती आध्यात्मिक योगाची जीवनशैली पुन्हा अंगीकारावी लागेल.

त्यासाठी सध्याच्या युगात आपल्याला वैज्ञानिक प्रगतीची आणि योगाची सांगड घालून त्यांच्या सुसंवादाचे ओमकार विश्वमानवतेच्या गाभान्यात घुमवावे लागतील. त्यासाठी आपण सर्व प्रयत्न करू.

# Jeevan- Mukta & Videh Mukta



**Shekhar A. Parakhi**  
Financial Auditor  
& Yoga Expert

## Introduction:

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पुर्णमुदच्यते  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते

Indian philosophical concept is based on four pillars of Artha, Kama, Dharma & Moksha. Whilst first two are required to live physical life on the earth. The third principle Dharma guide us how to & by which means to pursue the physical needs so that Artha & Kama will not become an obstacle in attaining the final goal of the human being i.e. Moksha.

Moksha means liberation or total freedom from everything that exist on the earth i.e. freedom from sorrows, pains and burden as well as freedom from happiness, comfort and safety as well.

Having been completely free from all attachments, expectations and desires, the liberated soul attains moksha. Liberation (Moksha) should be achieved while living and not achieved after death as most people think it is after death business.

To attain moksha requires de-bonding (detachment) with the routine objects. What is the nature of this de-bonding and how is to be achieved is discussed in Bhagwadgita Chapter 14 Verse 22-25.

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।  
न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥ १४-२२)

**Once a person starts attaining de-bonding following transformation does happen in his life:**

- He attains tranquility (Samadhi) right from stage Sa-Vitarka Samadhi to Sa-anand Samadhi by following Dnyan, Karma, Bhakti or Yoga way.

- He thus transform into Sthitpradnya as mentioned in Bhagwadgita Chapter 2 Verse 55-61.

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् ।  
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥२-५५॥

- He then transform into Jeevanmukta (Beyond stage of Sa-asmit Samadhi) and further into Videhamukta (Sa-beej Asampradnyat Samadhi). (Ref Sutra 19 of Chapter 1 of Patanjali Yog Sutras.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

We can found these two concepts also in

- Shatshloki of Shankaracharya,
- Jeevanmukti-Viveka of Vidyananda and in
- Shrimad Bhagwadgita also.

## Concept of Jeevanmukta & Videhamukta:

### Definition of Jeevanmukta (As per Tejo-Bindu Upnishad):

One who is simply stay in Atma in blissful nature and who realizes that he being pure consciousness is beyond three bodies (Sthula, Sukshama & Karana) and thus stays in a chinmatra (absolute consciousness-i.e. Prithvi, Aap, Tej, Vayu & Akash in purest form) and further realized that he is neither a body nor any other thing but only the person who knows Brahma and he himself is Brahma and thus his being is independent of anything material thing of this world and thus he is full of chit (चित्) only. Refer: Aatmashatak of Aadya Shankaracharya.

मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं  
न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।  
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः  
चिदानन्दरूपः शिवाऽहम् शिवाऽहम् ॥१॥

### Key Ingredients of the definition are:

- Jeevanmukta stay in Atma in blissful nature
- He is pure consciousness
- He is beyond three bodies (Sthula, Sukshama & Karana)
- He stays in a chinmatra (absolute consciousness-i.e. Prithvi, Aap, Tej, Vayu & Akash in purest form)
- He is neither a body nor any other thing
- He is only the person who knows Brahma and he himself is Brahma
- His being is independent of anything material thing of this world
- He is full of chit (चित्) only

**Meaning of Jeevanmukta:** Jeevan mukta is getting liberated even while living. For example Sage Dnyaneshwar, Ramdas Swami, Shankaracharya etc. According to Swami Sivananda Saraswati Jeevanmukta is a sage who is free from the Kleshas or

afflictions. The liberated sage is not affected by pleasure and pain. He knows fully well that pleasure and pain, action and enjoyment are the attributes or Dharmas of the Antahkarana. He has now separated himself from the mind. He now stands as a spectator or witness of the mind.

**सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।**

The sage man has burnt away all the sanchita karmas by the knowledge of the Self. He does not create fresh karmas, as he is realized being, he neither does good/bad actions. Only prarabdha karma remains and until these get fully exhausted in this life time, he continues to live. E.g. Sage Dnyaneshwar.

**The causes of sanchita karmas & prarabdha karma is because of:**

Avidya = Avarana Sakti (concealing power; not able to recognize brahma) and Vikshepa Sakti = lesha avidya (projecting power; power to remain like a burnt seed owing to the strength of Prarabdha)

Jeevanmukta is a sage whose avaran Shakti (hiding power) is destructed but Vikshepa Sakti remains hence there is appearance of the world for a jeevanmukta.

As per Viveka Chudamani of Shankaracharya; Jeevanmukta is a sage in whose wisdom, the knowledge that Atma & Brahma is one and the same is fully established through four mahavakyas in the mind.

- प्रज्ञानम् ब्रह्मा ।
- अहम् ब्रह्म अस्मि ।
- तत् त्वम् असि ।
- अयम् आत्मा ब्रह्म ।

To achieve jeevanmukti state; one has to traverse till sixth stage of atmadarshna (Padartha Bhavini stage). And to further achieve videhmukti state; one has to traverse beyond sixth stage and triumph seventh stage (Turyaga) of Aatmadarshna.

- शुभेच्छा
- विचारणा
- तनुमानसा
- सत्त्वापत्ति
- असन्सक्ति
- पदार्थाभावनि
- तुर्यगा

**Definition of Videhamukta (As per Tejo-Bindu Upanishad):**

One whose atma has attained quiescence (calmness) and who remains in chinmatra and have abandoned the thought that I alone know brahma and he has also having given up the certainty of the existence or non-existence of all objects and also have abandoned the thought that I am an Atma or I am not an Atma and one who does not mingle (socialize) his Atma with anything, anywhere or at any time, who does nothing, who has gone beyond gunas, who does not cognize the change of time, matter, place, who does not see the difference of I/ thou/ this or that and who is devoid of any sankalpa and whose atma is nameless and formless and has gone beyond the state of turya and and gone beyond the modifications of chitta and whose atma remains in ananda sheath (i.e. without anna, prana, manas & vidyna sheath) with nirvikalpa Samadhi.

**Key Ingredients of the definition are:**

- One whose atma has attained quiescence (calmness)

- Who remains in chinmatra
- He have abandoned the thought that I alone know brahma- end of duality i.e. adwait
- He has given up the certainty of the existence or non-existence of all objects
- He have abandoned the thought that I am an Atma or I am an Anatma
- Who does not mingle (socialize) his Atma with anything, anywhere or at any time
- Who has gone beyond gunas
- Who does not cognize the change of time, matter, place
- Who does not see the difference of I/ thou/ this or that
- Who is devoid of any sankalpa and whose atma is nameless and formless
- He has gone beyond the state of turya
- He has gone beyond the modifications of chitta
- Whose atma remains in ananda sheath with nirvikalpa Samadhi

**Meaning of Videhamukta:** When the body of the Jivanmukta falls, he becomes a Videhamukta, freed from his empirical existence and attains his real nature. The full and final liberation is called videhamukta once the jeevan mukta's prarabda karma gets exhausted. For example seven sisters of Lord Krishna. Videhamukti follows when, through the existence of Prarabdha, the removal of the vehicles (of the bodies) takes place. According to Maharshi Patanjali; a yogi who have merged himself in Mahat is become a God and such God is also known as 'Videhmukta'. And such 'Videhmukta' can take re-birth based on the will of ultimate God.

**भवप्रत्ययोविदेहप्रकृतिलयानाम् ?-१९**

**Difference between Jeevanmukta & Videhamukta:**

Sr No	Jeevanmukta	Videhmukta
1	Jeevanmukta is a state of mind while one is alive.	When the body of Jeevanmukta falls he become Videhmukta.
2	Jeevanmukta is a type of Sa-asmit Samadhi.	Videhmukta is a type of Sa-beej Asampradnyat Samadhi.
3	Re-birth is possible in case of Jeevanmukta.	Re-birth may be possible in case of Videhmukta but only based on the will of ultimate God.
4	Jeevanmukta is Sarup chitta Nasha.	Videhmukta is Arup chitta Nasha.
5	In Jeevanmukti desires etc. comes to an end but chitta remains.	In Videhmukti chitta itself comes to an end[

6	Jeevanmukta remain attached with sthula/sukshma deha.	Videhmukta does not remain attached with sthula/sukshma deha.
7	Starting point to become Jeevanmukta is to defeat "Abhinivesh" klesha (PYS 2-3).	Once a sage overcomes "Asmita Klesha" (PYS 2-3) fully then he become Videhmukta.
अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥		

### Terminology given in different Indian philosophy to these concept

Sr. No.	Different Indian Philosophy	Terminology given to Jeevanmukta and/or Videhmukta
1	Buddha Philosophy	Nirvan (Nibban)
2	Jain Philosophy	Arhat / Bodhisatva
3	Samkhya Philosophy	Kewal/Kewali State
4	Yog Philosophy	Kaivalya
5	Nyaya Philosophy	Apavarga/Nee-shreyas (निःश्रेयस्)
6	Vaisheshik Philosophy	Pashanvat/Kashthakoti (पाषाणवत)
7	Mimamsa (Purva & Uttar) Philosophy	Apavarga/Prapancha Vilay (प्रपञ्च वित्तय)
8	Charvak Philosophy	No direct concept of moksha

### Jeevanmukta & Videhamukta vis-à-vis Western Philosophy

There is no concept of Moksha in western philosophy as western philosophy stresses on now and here and believes everything to be accounted for in this very life only. Hence the concepts- Jeevanmukta and Videhmukta do not find place in western philosophy.

**Conclusion:** In Indian Philosophy; it is well accepted that man is a bit of the ultimate God. To get rid of death & re-birth cycle one has to compulsorily unite with the ultimate God. This can happen only when our own mind decide that I am going to get rid of this death & re-birth cycle. For that one has to begin from changing own mindset as our own mind may be our friend or foe as said in Bhagwadgita-

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।  
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥६-५॥